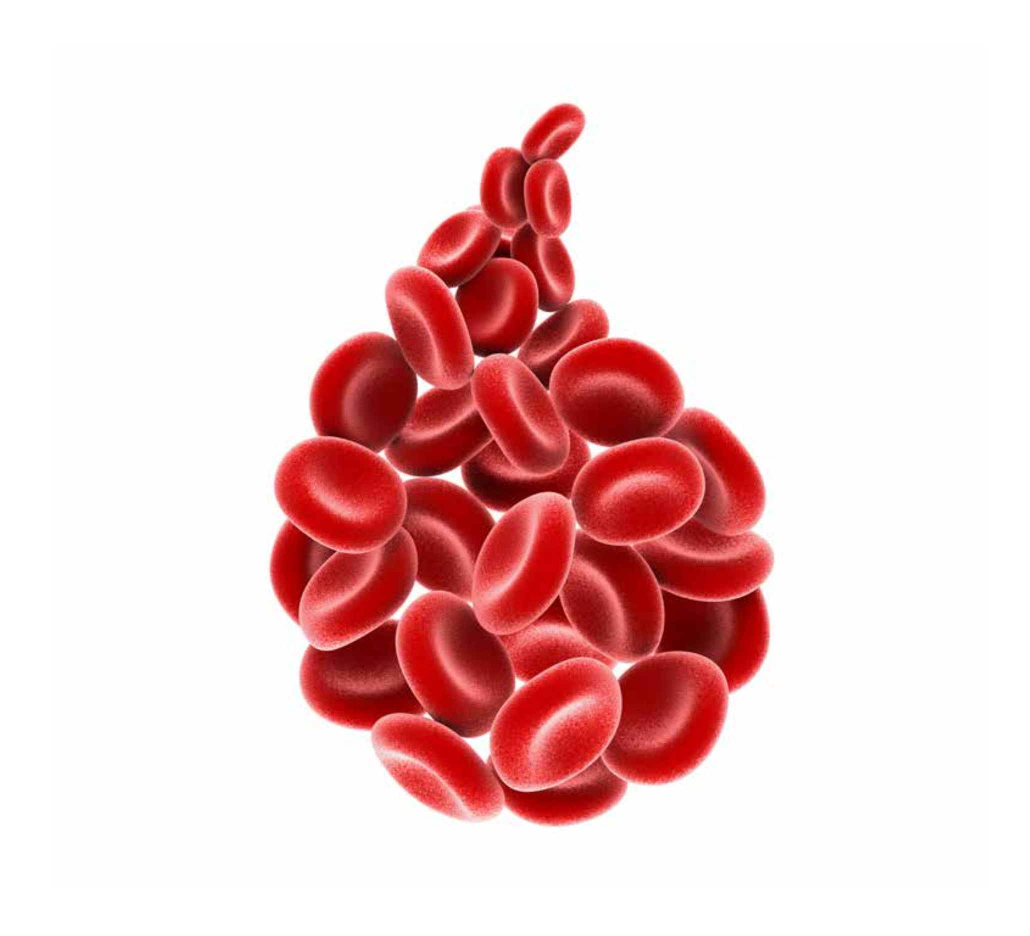
الأنـــيمـيــا





فقر الدم: هو الحالة التي لا يحتوي فيها الدم على الكمية الكافية من خلايا الدم الحمراء الصحية لحمل المقدار الملائم من الأكسجين لأنسجة الجسم. قد يجعلك تشعر بالتعب والضعف.

توجد عدة أنواع من فقر الدم، ولكل نوع أسبابه الخاصة. قد يكون فقر الدم مؤقتاً أو طويل المدى، وقد يتدرَّج من بسيط إلى شديد.





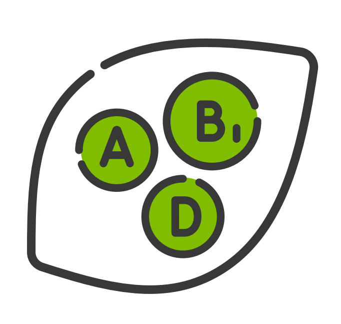
فقر الدم الناتج عن نقص الحديد:

فهو الأكثر شيوعًا ويعود سببه إلى نقص الحديد في الجسم.

إن نخاع العظم يحتاج إلى الحديد لصنع الهيموجلوبين، وعند نقص الحديد، فإن الجسم يعجز عن إنتاج ما يكفي من الهيموجلوبين لخلايا الدم الحمراء.

يحدث هذا النوع من فقر الدم مع الكثير من النساء الحوامل. وهو أيضًا يحدث بسبب فقدان الدم، مثل نزف الدم الغزير خلال الحيض والقُرح والسرطان والاستخدام المنتظم لبعض مسكِّنات الألم وخاصة الأسبرين، والتي يُمكن أن تُسبِّب التهاب بطانة المعدة، والتي بدورها تُؤدِّي إلى فقدان الدم.





فقـر الـدم الناتـج عـن نقـص الفيتـامينـات:

إلى جانب الحديد يحتاج الجسم إلى الفولات وفيتامين ب 12 لإنتاج ما يكفيه من خلايا الدم الحمراء السليمة. لذا يجب التركيز على هذه العناصر الغذائية في النظام الغذائي وكذلك المغذيات الرئيسية الأخرى لتجنب انخفاض إنتاج خلايا الدم الحمراء.

كذلك بعـض الأشخـاص الذين يستهلكـون فيتـامين ب 12 بكميات كافية غير قادرين على امتصاص هذا الفيتامين. وهذا بدوره يُمكن أن يُؤدِّي إلى فقر الدم الناتج عن نقص الفيتامينات والمعروف أيضًا بفقر الدم الخبيث.



ما هو عنصـــر الحديـــد؟

عنصر الحديد من العناصر المهمة في بناء جسم الإنسان فهو يدخل في تركيب المادة المكونة للدم (الهيموجلوبين) التي تنقل (الأوكسجين) من الرئة إلى أنسجة الجسم المختلفة.

إذا كنت لا تتناول ما يكفي من الأطعمة الغنية بالحديد في نظامك الغذائي، فقد تشعر بالتعب والإرهاق.

ما هي الفئات الأكثر عرضة للإصابة بنقص في الحديد؟



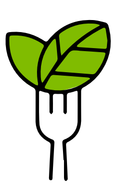
النساء الحوامل.



النساء اللواتي يعانين من غزارة الدورة الشهرية (فقدان الكثير من الدم).



الأطفال الذين يتناولون غذاء غير صحي.



النباتيون.



أعـراض نقـص الحديـد



الصداع، الدوخة
أو الشعور بالإغماء



شحوب الجلد
وهشاشة الأظافر



خفقان القلب أو
ضيق في التنفس



برودة اليدين
أو القدمين



- عدم تناول الكمية الكافية من الأطعمة الغنية بالحديد.
- تناول وجبات منخفضة بفيتامين (ب12) وحمض الفوليك.
- شرب القهوة والشاي مع الوجبات أو بعدها مباشرة، وخاصة مع الأطعمة الغنية بالحديد.
- تناول مصادر الغذاء الغنية بالكالسيوم مع أغذية غنية بالحديد أو مع أقراص الحديد.



أنواع الحديد المتوفر في الغذاء

هناك نوعان من الحديد:

حديد سهل الامتصاص (الحديد من المصادر الحيوانية)

حديد صعب أو بطيء الامتصاص (الحديد من المصادر النباتية)

حيث لا تستطيع أمعاء الإنسان امتصاصه بسهولة، كما أنها تحتاج لمصادر الأغذية الغنية بفيتامين (ج) لتساعدها على الامتصاص.



الأغذية الغنية بفيتامين ج :

الباميا، الفلفل الأخضر، الطماطم، السبانخ، البصل الأخضر، الملفوف، القرنبيط، البروكلي، الفراولة، الجريب فروت، الجوافة، الكيوي، الليمون، البرتقال، المانجو، البطيخ، البابايا، الخوخ، الأناناس، والكمثرى.



جرعـات الحديـد المـوصى بهـا

المرضع	الحوامل	الإناث	الذكور	العمر
		0.27 mg*	0.27 mg*	الرضع 6- شهور
		11 mg	11 mg	12-7 شهر
		7 mg	7 mg	3-1 سنة
		10 mg	10 mg	8-4 سنوات
		8 mg	8 mg	13-9 سنة
10 mg	27 mg	15 mg	11 mg	18-14 سنة
9 mg	27 mg	18 mg	8 mg	50-19 سنة
		8 mg	8 mg	51+ سنة

*الكمية الكافية

**كمية الحديد التي تحتاج إليها تقاس بالملليغرام (ملغم)

نصائح لرفع مستوى الهيموجلوبين:

- تناول الأغذية الغنية بالحديد وحمض الفوليك.
- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بمصادر فيتامين (ج).
- تجنب شرب الشاي والقهوة بعد الوجبات الرئيسية مباشرة.
- ممارسة الرياضة بانتظام.



الأغذية	الكمية	كمية الحديد بالملليغرام
كبد الدجاج المطبوخ	85 جرام / 3 أونصات	8.55
كبد الضأن المطبوخ	85 جرام / 3 أونصات	7.04
المحار المطبوخ	85 جرام / 3 أونصات	4.14
لحم البقر منزوع الشحم	85 جرام / 3 أونصات	2.6
التونة الطازجة	85 جرام / 3 أونصات	1.1
التونة المعلبة بالماء	85 جرام / 3 أونصات	0.82
السلطعون المطبوخ	85 جرام / 3 أونصات	0.42
الروبيان المطبوخ	85 جرام / 3 أونصات	0.27
صدر الدجاج المحمر	85 جرام / 3 أونصات	0.268
الديك الرومي (التركي)	85 جرام / 3 أونصات	0.54
فول الصويا المسلوق	كوب واحد	8.84
العدس المطبوخ	كوب واحد	6.59
السبانخ الطازجة المطبوخة	كوب واحد	6.39
السبانخ المعلبة المطبوخة	كوب واحد	4.92
الفاصولياء الحمراء المسلوقة	كوب واحد	5.2
اللوبيا (ذات العيون السوداء)	كوب واحد	5.2
السبانخ المجمدة المسلوقة	كوب واحد	3.72
الفاصولياء السوداء المسلوقة	كوب واحد	3.61
الزبيب	كوب واحد	1.62
الخبز الأسمر	شريحة واحدة	0.59
التمر	5- 6 تمرات	0.36



المصــدر

Food Data Central; USDA;
https://fdc.nal.usda.gov/index.html